

Trabajo Fin de Grado



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

(Proposal for intervention with women victims of gender violence)

Autor/a: Sara Cañas Mihí

Tutor/a: María José González Moreno

Grado en Educación Social

Facultad de Ciencias de la Educación

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Curso Académico: 2020/2021

Almería, mayo de 2021

Resumen

En el presente trabajo fin de grado se presenta una propuesta de intervención para trabajar la violencia de género, en especial con mujeres víctimas de violencia de género. La intervención ha sido diseñada con la finalidad de ayudar a mujeres que han tenido que sufrir las consecuencias de la misma, a través de diferentes talleres que contribuyan a la mejora de su autoestima y empoderamiento. Asimismo, la propuesta ha sido creada con el objetivo de concienciar y sensibilizar a la población de la importancia que tiene la educación social para erradicar dicho problema ya que, este tipo de violencia se encuentra muy presente en nuestra sociedad debido a las actitudes sexistas que en nuestra cultura se desarrollan. A continuación se expone el desarrollo teórico del trabajo, así como el diseño y desarrollo de las actividades.

Palabras clave

Propuesta intervención, violencia de género, mujeres, empoderamiento, concienciar, educación social, actitud sexista.

Abstract

In the present final degree project is exposed an intervention proposal to tackle violence against women, especially with women victims of gender violence. The intervention has been designed in order to help women who have had to live the consequences of it, through different workshops that help improve self-esteem and empowerment. In addition, the proposal has been created with the aim of raising awareness and sensitize the population of the importance of social education to eradicate this problema because this type of violence is very present in our society, due to sexist attitudes that develop in our culture. Finally is exposed the theoretical work, as well as the design and development of activities.

Keywords

Intervention proposal, gender violence, women, empowerment, raise awareness, social education, sexist attitude.

Índice

1. Introducción.....	3
2. Justificación.....	4
3. Marco teórico.....	5
3.1 Sociedad patriarcal.....	5
3.2 Mito del amor romántico.....	8
3.3 Violencia de género	9
3.4 Tipos de violencia de género.....	10
3.5 La educación social en la violencia de género	12
3.6 Propuestas de intervención e investigaciones en violencia de género.....	12
4. Propuesta de intervención educativa.....	14
5. Población destinataria	14
6. Diseño de la propuesta de intervención	15
6.1 Finalidad de la propuesta	16
6.2 Metodología.....	17
7. Objetivos	18
8. Actividades	18
9. Recursos	27
10. Temporalización.....	28
11. Evaluación	30
12. Conclusiones	31
13. Referencias bibliográficas	33
14. Anexos	37

1. Introducción

Vivimos en una sociedad en la que prima, entre otros, el poder de un sistema patriarcal que se expresa en diferentes esferas de la vida cotidiana, una de ellas es la violencia de género.

La violencia de género es un problema que está presente desde hace muchos años. Es cierto que tiempo atrás era algo que estaba normalizado dentro de la realidad y no se intentaba erradicar, sin embargo, actualmente es considerada como una cuestión social necesaria eliminar, y, llevando a cabo numerosos programas y campañas se está consiguiendo una mayor concienciación de la sociedad, aunque es un tema que sigue estando a la orden del día.

En este sentido, cuando nos referimos a violencia de género, se alude a todas las maneras que existen de propagar el sistema de jerarquías, coaccionado por la “educación” patriarcal (Corsi, s.f.).

Después de llevar a cabo una investigación de diferentes propuestas educativas y de estudios relacionados con este tema, he realizado un marco teórico donde se plasman los conceptos más importantes que engloban a la violencia de género, así como la realización de numerosas actividades enfocadas a trabajar algunas de las consecuencias negativas que padecen las víctimas de la violencia.

2. Justificación

El presente trabajo se concibe como mi Trabajo Fin de Grado y se enmarca dentro de la titulación en Educación Social de la Universidad de Almería. En él se presenta una propuesta de intervención para trabajar con mujeres víctimas de violencia de género.

La motivación y la elección de este tema nacen con motivo de distintos aspectos. El primero de ellos y el más sustancial es la actualidad e importancia del mismo ya que, tanto la violencia como las relaciones sociales basadas en la desigualdad entre géneros es algo que permanece año tras año, además, es muy común ver ya en edades tempranas como se da cabida a actitudes sexistas y de qué manera se promueve entre los adolescentes hoy día los estereotipos de género y los mitos del amor romántico.

El segundo de los aspectos que me ha llevado a trabajar este tema han sido mis valores, tanto personales como éticos. Con esto quiero decir que gracias al desarrollo y al crecimiento personal que he tenido, considero de especial atención luchar contra las desigualdades e injusticias que existen entre hombres y mujeres y contra las diversas formas en las que se manifiesta dicha violencia.

Por último, el tercer motivo que me empuja a la investigación de la violencia de género ha sido vivir de cerca la misma, tanto por personas próximas a mí como por experiencia propia. La violencia de género va más allá del contacto físico ya que, como se podrá ver más adelante hay diferentes tipos de violencia y todas y cada una de ellas provocan consecuencias negativas en las víctimas que, si no se trabajan, con el tiempo pueden causar el deterioro de la salud mental y/o de las relaciones sociales.

Gracias a mi evolución individual a lo largo de los cuatro años de carrera, he podido comprobar que he adquirido cierta conciencia que ha hecho que modifique actitudes en mi vida, como la manera de crear relaciones sociales más sanas y de eliminar conductas que no promovían la igualdad de pensamiento entre ambos géneros. Es por ello que me gustaría contribuir con esta propuesta al cambio de la sociedad y de los comportamientos que esta tiene a través de la concienciación y sensibilización de la misma, comenzando por ayudar a las mujeres que tienen que vivir las consecuencias de cualquier tipo de violencia.

3. Marco teórico

El presente marco teórico tiene como objetivo analizar los diferentes conceptos relacionados con la violencia de género. Para ello, se va a comenzar con un análisis de los diferentes factores que están estrechamente relacionados y, que por ende, contribuyen al desarrollo y a la fomentación de la misma, así como de la indagación de sus raíces socioculturales y de la influencia que estas tienen sobre ella.

3.1 Sociedad patriarcal

Diversos autores sostienen que la violencia de género encuentra sus raíces principalmente en la desigualdad existente entre ambos géneros, entre otras, esto quiere decir que se haya en el modo en que se construyen los patrones de masculinidad y feminidad, al igual que las relaciones sociales que se crean entre hombres y mujeres, que traen consigo la inferioridad de estas últimas (Cuevas, Blanco, Juárez, Palma y Valdez, 2006).

Uno de los sistemas más opresivos que podemos encontrar en nuestra sociedad es el de género, también conocido como patriarcado. Siendo este el primer sistema de sumisión de la mujer, se puede decir que aún se sostiene en la actualidad ya que es el menos percibido y por ello es tan alargado en el tiempo, es decir, continúa permaneciendo una cierta estructura de poder de manera intencionada (Cágigas, 2000).

Victoria Sau (1990) afirma:

El patriarcado es una toma de poder histórica por parte de los hombres sobre las mujeres cuyo agente ocasional fue de orden biológico, si bien elevado éste a la categoría política y económica. Dicha toma de poder pasa forzosamente por el sometimiento de las mujeres a la maternidad, la represión de la sexualidad femenina, 19 y la apropiación a la fuerza de trabajo total del grupo dominado, del cual su primer pero no único producto son los hijos (p. 237-238, citado en Escrig, 2014, p. 19).

En el sistema patriarcal o patriarcado, el hombre es el que adquiere el papel de poder, esto es que generalmente él va a poseer una superioridad sobre la mujer, además, normalmente el sexo masculino es el que termina ocupando altos cargos en los diferentes ámbitos de la vida mientras que al sexo femenino se le identifica con el cuidado de los hijos y del hogar.

Esta desigualdad entre sexos tiene su origen en los pueblos primarios. En ellos existía una situación de precariedad, como consecuencia de ello el hombre era quien salía en busca de alimentos y la mujer se quedaba en el hogar. Esto se hacía debido a que se consideraba que quien poseía una mayor fuerza física era el hombre, mientras ella debía de quedarse asumiendo roles secundarios (Cagigas, 2000).

Las funciones que tenía cada sexo estaban regidas en función de los valores y de las costumbres de cada cultura, por lo que cada uno tenía un papel asociado u otro. La mujer y su capacidad reproductiva pasaron a considerarse una “mercancía” ya que estas eran intercambiadas y compradas posteriormente como esclavas, por lo que la esclavitud se anteponía a la formación de las clases, unida del racismo y sexismo (Lerner, 1986).

Con referencia a lo anterior, Gabarró (2008) expone que dependiendo de la cultura en la que las personas se desarrollen serán educadas de una forma u otra, aunque va a ser más probable que crezcan asociando el sexo femenino con la debilidad y la sumisión y el sexo masculino con un formato de masculinidad que puede incitar a la violencia (Citado en Rojas, 2013, p.2). Pudiendo decir que el crecer siendo “hombre” o “mujer” es algo que va a condicionarnos como personas, ya que seremos educados/as de una forma u otra. Esto se debe a que el “género” es utilizado como una distinción social construida según los valores culturales, religiosos y políticos de cada sociedad, creando para cada uno un significado específico (Melero, 2010).

Respecto a esto, se sostiene que desarrollarse en una sociedad patriarcal conlleva interiorizar los roles y estereotipos de género que en ella se desarrollan. Heise, Ellsberg y Gottemoeller (1999) afirman que “los factores de riesgo asociados a la violencia de género desde un modelo ecológico son de índole social, roles de género rígidos o normas que dan por hecho el control del hombre sobre la mujer” (Citado en González y Mora, 2014, p.2).

En este sentido Delgado (2007) establece que el término de rol social “hace referencia al conjunto de actitudes, capacidades, expectativas y valores que se asigna a posiciones sociales o a grupos. A través de la socialización, se transmiten funciones sociales favoreciendo el anclaje en el sistema social a través de la integración de patrones conductuales que el sujeto adquiere para facilitar la interiorización de exigencias sociales”. Cabe añadir que los roles sociales llegan a ser una gran influencia en el desarrollo de la conducta individual de cada persona y esta termina por normalizar ciertas

actitudes y comportamientos sin darse cuenta de que es un papel social que se le ha asignado.

Continuando con esto, se puede definir el concepto “estereotipo” como las diferentes características que se les asignan a las personas según el sexo que tengan. En este sentido, Bonder (1993) defiende que los estereotipos son creados a raíz de las ideas que tiene la sociedad sobre ellos y que van siendo propagadas a la siguiente generación, esto se refiere a los comportamientos que se cree que deben de tener una persona por pertenecer a un sexo u otro (Citado en Amurrio, Larrinaga, Usategui y Del Valle, s.f. p.2).

Esta transmisión de ideas en parte se debe a la cultura patriarcal que ha precedido en el tiempo, y, aunque sean estigmas sociales negativos para las mujeres, estas los han aceptado durante años, puesto que han terminado asumiéndolos debido a los patrones educativos. A esto, además se le suman diferentes agentes de socialización que fomentan la transmisión de los roles y estereotipos, que a su vez generan la desigualdad entre géneros. Estos son los medios de comunicación, la familia y la escuela entre otros (Melero, 2010).

Bonder (1993) expone que en nuestra sociedad existen ciertas pautas de comportamiento que se esperan que sean cumplidas, tanto por parte del sexo masculino como del sexo femenino. Estas pautas se encuentran arraigadas en los antepasados, por lo que resulta complicado apartarlas de la sociedad. Estos ideales admitidos son los que siguen sustentando los vínculos entre ambos géneros. Estas pautas de comportamiento acaban excluyendo y siendo discriminatorias para el género femenino ya que se considera que no son realistas y que, por lo tanto pueden justificar ciertas situaciones de desigualdad que los hombres han ejercido sobre las mujeres durante muchos años para imponer su superioridad (Citado en Amurrio et al., s.f. p.2). Asimismo, se puede decir que en la actualidad existe un gran avance respecto a dichos patrones ya que, se puede observar que se están incluyendo a la mujer en diferentes ámbitos de la vida que antes serían impensables, tanto a nivel político como laboral, entre otros, sin embargo, existe una parte de la población que continua creciendo con los modelos tradicionales anteriormente explicados, pudiendo ver como en ocasiones, estos llevan a motivar situaciones y conductas violentas por parte del género masculino (Aguinaga Roustán, 1999; Larrañaga, Arregui y Arpal, 2004; Consejo Económico y Social, 2004, Artazcoz, Escribá-Argüir y Cortés, 2004, citado en Amurrio et al., p.3).

3.2 Mito del amor romántico

Flores (2019) sostiene que el patriarcado es un organismo esencial para la creación del amor romántico ya que, a través del primero se conforma el ideal de género, esto hace que los roles y estereotipos creados en el sistema patriarcal se ratifiquen, unificándose a través de los mitos amorosos.

Con referencia a lo anterior, Blanco (2014) sostiene que la razón por la cual en muchas relaciones sentimentales se aceptan y se normalizan ciertas actitudes y ciertos patrones que no son propios de una vinculación sana se debe en parte a los mitos del amor romántico, esto es que se ha llegado a interiorizar y a idealizar de tal forma algunos mitos, que pueden provocar conductas inadecuadas. Esto unido a una falta de experiencia vivida en relaciones amorosas, se pueden llegar a crear vínculos caracterizados por conductas violentas tanto físicas como psicológicas y además puede provocar que la víctima se mantenga aferrada a esa relación (Muñiz, Cuesta, Monreal y Povedano, 2015); de tal manera, también se promueven entre las relaciones los micromachismos, muchos de ellos extraídos de los mitos del amor romántico por los que se caracteriza nuestra cultura (Ferrer y Bosch, 2013).

Se puede entender que los mitos del amor romántico forman parte de una serie de creencias culturales y sociales que son asimiladas por la sociedad como maneras sanas de querer (Yela, 2003). A raíz de creer diferentes mitos, se pueden establecer vínculos en los que exista una dependencia emocional por una parte o ambas, esta puede producir que la víctima llegue a un abandono de su propia persona, pudiendo perder así su personalidad para complacer a la otra persona (Cruz & Zurbano, 2012, citado en Cerro y Vives, 2019, p. 10).

Algunos de los mitos más comunes en la actualidad son:

- 1. Mito del amor omnipotente:** consiste en la creencia del amor por encima de cualquier cosa, esto es pensar que el amor es capaz de vencer todas las barreras que obstaculicen la relación y que pueden acabar con ella (Cruz & Urbano, 2012, citado en Cerro y Vives, 2019, p. 10).
- 2. Mito de la exclusividad y de la infidelidad:** se relaciona con la fidelidad, es decir, ninguna de las dos partes de la pareja puede sentir atracción por una tercera

persona ya que esto significaría que no está enamorado/a de su pareja (Yela, 2003, Ferrer, Bosh y Navarro, 2010, citado en Cerro y Vives, 2019, p. 10).

3. **Mito del emparejamiento:** en él se contempla la idea de que para ser feliz es necesario tener una relación sentimental con alguien ya que es lo normal (Yela, 2003, citado en Cerro y Vives, 2019, p. 10).
4. **Mito de la media naranja:** para ser una persona feliz es fundamental tener un vínculo amoroso con la persona amada (Rodríguez, Sánchez y Alonso, 2006, citado en Cerro y Vives, 2019, p. 10).
5. **Mito del amor como posesión:** es un mito bastante común en el entorno de los jóvenes de hoy en día. En él se observan los celos como una muestra de amor hacia la otra persona, algo que se ve positivo y que se encuentra muy normalizado (Yela 2003, Lorente, 2001, citado en Cerro y Vives, 2019, p.11).
6. **Mito de la pasión eterna:** este mito relaciona la fase de enamoramiento con el sentimiento del amor, es decir, se entiende que si una persona de la pareja sienta que ya no está enamorado/a, por ende significa también que ha dejado de quererla (Blázquez, Moreno y García, 2012, citado en Cerro y Vives, 2019, p.11).
7. **Mito de la ambivalencia:** en él se entiende que una conducta violenta o ejercer violencia sobre tu pareja es una muestra de amor por lo que no habría motivo para abandonar la relación (Blanco, 2014, citado en Cerro y Vives, 2019, p.11).

3.3 Violencia de género

El sistema patriarcal con la ayuda de los estereotipos de género y los mitos del amor romántico, puede desencadenar situaciones que lleven a la violencia debido a la imagen que se tiene de la realidad, basada en las desigualdades sexistas y en la permisividad de la violencia de género.

A continuación se va a explicar más detenidamente el significado de la misma, así como los tipos que existen de la misma.

La Organización Mundial de la Salud (2005), define la violencia como:

El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daño psicológico, trastorno del desarrollo o privaciones (Citado en Colque, 2020, p. 3).

Asimismo, la Ley 13/2007 de 26 de noviembre, de Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género, define el concepto de violencia de género como: "Toda conducta que atenta contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres por el hecho de serlo, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres" (Junta de Andalucía, 2007).

La Organización de las Naciones Unidas, en su IV Conferencia Mundial (1995) establece que:

La violencia contra las mujeres o violencia de género se considera un obstáculo para alcanzar los objetivos de igualdad, desarrollo y paz en cualquier sociedad, debido a que deteriora el disfrute de los derechos humanos y libertades fundamentales de las mujeres que los sufren (Citado en Labra, 2014, p. 36).

Siguiendo con lo anterior, la ley orgánica española 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género determina el concepto de violencia de género como:

La situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia (Boletín oficial del Estado, 2004).

3.4 Tipos de violencia de género

En nuestra sociedad existen diferentes tipos de violencia de género, sin embargo a continuación se van a exponer los más comunes, algunos de ellos detallados en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en su artículo acerca de "Actuación Sanitaria en la Violencia de Género" (Citado en Martos, 2015, p. 7).

- **Violencia física:** cualquier acto violento o de fuerza sobre la mujer que tenga como consecuencia alguna lesión visible. Esto debe de ser realizado por una persona que sea o haya sido en el pasado pareja de la víctima y/o que haya tenido relación afectiva con ella (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012, citado en Martos, 2015, p.7).

- **Violencia psicológica:** se considera violencia psicológica cuando la mujer interioriza cualquier sentimiento de depreciación o de sufrimiento a raíz de comportamientos tales como amenazas, vejaciones, chantajes, ofensas, culpabilidad o restringir su libertad, llevado a cabo por su pareja o por quién ha estado relacionado con la víctima (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012, citado en Martos, 2015, p.7).

- **Violencia económica:** esta es ejercida mediante la extorsión de los bienes económicos o familiares de la mujer, destruirlos y/o retenerlos en contra de su voluntad (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012, citado en Martos, 2015, p.7).

- **Violencia sexual:** cualquier acción sexual realizada contra la mujer sin su consentimiento, siendo obligada a ello a través de la violencia y/o de amenazas, sin tener en cuenta si el agresor mantiene una relación matrimonial, familiar o afectiva con la víctima (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012, citado en Martos, 2015, p.7).

- **Violencia simbólica:** esto es la sumisión de la mujer respecto del hombre, debido a los procesos de socialización que hace normalizar y repetir determinados comportamientos y actitudes caracterizadas por el poder (López, 2015).

- **Violencia vicaria:** esta se da cuando el agresor ejerce violencia sobre la mujer de forma indirecta, es decir, tener conductas violentas contra su entorno más cercano (hijos/as, madre, padre, etc. (Peramato, s.f.)).

3.5 La educación social en la violencia de género

Como se ha visto a lo largo del presente trabajo, la violencia de género es algo que todavía sigue presente en nuestras vidas. A pesar de las diferentes campañas de concienciación y sensibilización que se han desarrollado durante tantos años, son diversas instituciones que consolidan la existencia de la misma, puesto que es una realidad corroborada año tras año (Hernández, 2012).

Asimismo, la clave para prevenirla se halla en una socialización y una educación temprana fundadas en la igualdad, entendiendo la primera como el proceso por el cual se adquieren ciertas normas y pautas de conducta dependiendo del entorno en el que nos desarrollemos como personas.

En este sentido, Hernández (2012) determina que una de las herramientas más importantes que tenemos para luchar contra este problema es la educación social ya que, gracias a ella se puede desarrollar una intervención educativa enfocada desde una perspectiva de género. Así pues se considera necesario que en los equipos de atención primaria a mujeres víctimas de violencia de género exista la figura del educador social, ya que este debe de disponer de las diferentes habilidades y estrategias fundamentales que se requieren para trabajar desde una perspectiva socioeducativa.

Siguiendo con lo anterior y de acuerdo con Bas-Peña, Pérez-de-Guzmán y Vargas Vergara (2014), el/la educador/a social es un profesional que lleva a cabo actuaciones socioeducativas, ya sea de prevención o de intervención, con personas o colectivos en riesgo de exclusión social y/o vulnerables, con el objetivo de conseguir una transformación social a través del cambio. Este realiza con labor en entornos y contextos socio comunitarios, fomentando la educación durante toda la vida (citado en Pérez, 2016, p. 2).

3.6 Propuestas de intervención e investigaciones en violencia de género

Han sido numerosas las investigaciones que se han realizado a lo largo de los años sobre la violencia de género, así como las propuestas de intervención y/o prevención que se han planteado con mujeres víctimas de violencia de género o con adolescentes.

A continuación se realizará una revisión de algunas de las diferentes investigaciones y propuestas encontradas.

En primer lugar encontramos a Martos (2015) que realiza una investigación sobre la *violencia de género en adolescentes*. En esta se abordan diferentes conceptos que se encuentran muy presentes en la cotidianidad de las parejas adolescentes, proporcionando una visión más detallada de la violencia.

Asimismo, podemos observar la investigación sobre *la violencia de género* desarrollada por Roca (2011), donde se halla una recogida detallada de datos acerca de las muertes registradas por violencia así como el aumento de las denuncias en ese año y en anteriores.

Por otro lado encontramos numerosas propuestas de intervención, como por ejemplo el taller “*Creciendo Juntas*” (Lafuente, 2015). En él se desarrolla una intervención con mujeres víctimas de violencia de género y se concretan numerosos motivos por los que se hace necesario trabajar con ellas la autoestima y el empoderamiento, revisando las consecuencias psicológicas que puede ocasionar la violencia.

En este sentido podemos analizar la propuesta de intervención de Sáez (s.f.) de *la violencia de género en la adolescencia*. En él se expone una revisión desde una perspectiva pedagógica para la prevención de la misma debido a la importancia que tiene erradicar dicho problema desde edades tempranas, pudiendo observar al final de dicho trabajo numerosas actividades a realizar.

Otra de las propuestas que podemos encontrar es la de Fontanil y Alcedo (2016) con su *intervención social con mujeres víctimas de violencia de género y sus hijos e hijas*, que parte de la contextualización de la violencia de género, seguido de los factores de riesgo que esta le pueden ocasionar a sus hijos/as.

Además de esta, otra propuesta que se puede analizar es el programa “*Mujeres, hombres y violencia*” de Guillén (2015), en la cual se detalla una propuesta educativa creada con la intención de trabajar la violencia de género con un grupo de adolescentes. Este se fundamenta en una revisión de diferentes propuestas, así como la investigación de las bases en las que se asienta la violencia en la sociedad actual.

Por último, me gustaría añadir el *proyecto de intervención de violencia de género con adolescentes* de Melián (2016). En este se recoge información sobre la violencia de género a través de estadísticas y estudios, realizando finalmente diversos talleres de prevención y sensibilización con adolescentes.

4. Propuesta de intervención

A continuación se va a exponer una propuesta de intervención dirigida a mujeres víctimas de violencia de género, con el fin de paliar en mayor o menor medida, las consecuencias negativas que conlleva la violencia, entre ellas la baja autoestima y la dificultad de establecer relaciones sociales sanas.

Por ello, y teniendo en cuenta la anterior investigación que se ha realizado de los diferentes programas de intervención destinados a este colectivo, se diseñarán una serie de actividades en función de los objetivos que se quieren conseguir, así como la evaluación que se llevará a cabo de dicho programa.

5. Población destinataria

La presente propuesta de intervención va destinada a cualquier mujer que haya sido víctima de violencia de género y que quiera participar de manera voluntaria, formando un grupo de ocho personas como máximo y que estas tengan una edad comprendida entre los veinticinco y cincuenta y cinco años.

Este programa puede llevarse a cabo en cualquier asociación o centro interesado en implantarlo con este colectivo. Para dicha realización se requerirá de la ayuda de un equipo multidisciplinar formado como mínimo por un/a psicólogo/a, un/a trabajador/a social y un/a educador/a social.

La carencia de autoestima y habilidades sociales entre otras, supone un gran obstáculo en la vida de las mujeres que han sido víctimas de la violencia de género, esto les dificulta la creación de relaciones sociales sanas, por ello el principal objetivo será que las usuarias desarrollen dichas habilidades, así como que adquieran y fomenten el autoconocimiento y sentimiento de amor propio.

Para ser recibidora de este proyecto los requisitos que se deben de cumplir serán:

- Haber sido víctimas de violencia de género.
- Encontrarse en un nivel socioeconómico medio-bajo.
- Tener una situación psicológica adecuada, validada por el psicólogo del equipo.

6. Diseño de la propuesta de intervención

El diseño de esta propuesta de intervención se va a organizar en 4 sesiones, donde cada una de ellas estará enfocada a cumplir un objetivo diferente. Cada sesión va a constar de entre cuatro y seis actividades, debido al tiempo que requiere cada una se va a dividir la sesión en dos es decir, cada sesión tendrá una duración de dos días para que la motivación y la participación del usuario no se vean afectadas por el agotamiento.

Las actividades se van a organizar de la siguiente forma:

1ª sesión

Objetivo: Realizar la presentación de las participantes. Crear un ambiente tranquilo donde se fomente la escucha activa, el respeto, la asertividad, el apoyo, la confianza y la comunicación.

- 1ª actividad: “El lío”.
- 2ª actividad: “Tarjetas de colores”.
- 3ª actividad: “Parejos”.
- 4ª actividad: “A ciegas”.
- 5ª actividad: “El cofre del amor propio”.
- 6ª actividad: “Valoramos”.

2ª sesión

Objetivo: Aprender a gestionar, expresar e identificar las diferentes emociones. Seguir fomentando la confianza y el apoyo entre las compañeras.

- 1ª actividad: “Mis emociones”.
- 2ª actividad: “Me siento bien”.
- 3ª actividad: “A través del arte”.
- 4ª actividad: “Perspectiva”.
- 5ª actividad: “El cofre del amor propio”.

3ª sesión

Objetivo: Ayudar a las usuarias a reconstruir su autoestima, así como que aprendan a quererse a sí mismas y consigan empoderarse. Recordarles las cualidades y virtudes que tienen.

- 1ª actividad: “La carta”.
- 2ª actividad: “Nos planteamos metas”.
- 3ª actividad: “La pared de las cualidades”.
- 4ª actividad: “Visualizamos”.
- 5ª actividad: “El cofre del amor propio”.
- 6ª actividad: “Mis aficiones”.

4ª sesión

Objetivo: Fomentar el respeto y la empatía así como aprender recursos para fomentar habilidades de comunicación a través de la asertividad y escucha activa.

- 1ª actividad: “Mi actitud”.
- 2ª actividad: “Role - playing”.
- 3ª actividad: “Asertividad”.
- 4ª actividad: “El cofre del amor propio”.

5ª sesión

Objetivo: Aprender técnicas de relajación que ayuden en su vida cotidiana y puedan utilizarlos cuando los necesiten. Despedirnos.

- 1ª actividad: “Nos relajamos”.
- 2ª actividad: “Mundo interior”.
- 3ª actividad: “Cómo me siento”.
- 4ª actividad: “El cofre del amor propio”.
- 5ª actividad: “Cuestionario de satisfacción”
- 6ª actividad: “Despedida”.

6.1 Finalidad de la propuesta

La finalidad de esta propuesta es mejorar y cambiar la calidad de vida y la inclusión en la sociedad de las mujeres que han sido víctimas de la violencia de género, siendo el trabajo en equipo la mejor manera de obtener resultados ya que, el apoyo, la comunicación, la meditación y el intercambio de vivencias puede ayudar a modificar los pensamientos y las conductas de las personas (Migallón y Gálvez, 1999, citado en Lafuente, 2015, p. 20).

El objetivo del programa es que las participantes encuentren un entorno de confianza donde puedan hallar un poco de paz y apoyo, además de que puedan crear vínculos sociales con personas que hayan pasado por su misma situación.

La intervención grupal con sus compañeras y el acompañamiento del equipo multidisciplinar les puede hacer ver que no están solas en el proceso y que siempre es posible retomar la confianza que perdieron en ellas mismas, así como la autoestima y las habilidades sociales. Es importante que las usuarias se encuentren cómodas para que puedan expresar sus sentimientos y experiencias libremente, esto les permitirá adquirir poco a poco seguridad en sí mismas, aprender habilidades comunicativas y desarrollar la asertividad.

6.2 Metodología

La metodología que se va a llevar a cabo va a ser participativa, grupal, dinámica y cooperativa teniendo en cuenta en todo momento que los/las usuarios/as que participen en este programa serán los/as protagonistas del mismo. Para ello se deben de conocer las necesidades de cada uno de ellos/as con la finalidad de que formen parte de su evolución.

Se van a realizar una serie de actividades que presentan diferentes métodos de trabajo para conseguir la obtención de los objetivos planteados, entre ellos se pueden encontrar debates, trabajo en grupo, sesiones de trabajo individual, role-playing, expresión creativa, etc., en cada una de ellas se fomentará la motivación de los/as participantes a través del apoyo, la seguridad y el interés, con el fin de que siempre permanezcan activos/as durante el desarrollo de los talleres.

Los debates y las reflexiones personales deben de aparecer a raíz de la implicación y del clima de confianza y respeto que se pretende crear.

Por lo que la metodología del programa será:

- Activa, enfocada en la observación.
- Participativa, donde cada persona que forme parte del programa pueda ser consciente de sus propios avances a la vez que ganan confianza y autonomía.
- Contextualizada y flexible, adaptándolo a la realidad y a la situación de cada persona.

- Motivadora, teniendo en cuenta las necesidades individuales.
- Dinámica, haciendo que estén los más activos posibles para evitar que puedan aburrirse.

7. Objetivos

A continuación se concretan los objetivos generales y específicos que persigue el proyecto.

Objetivos generales

- Asistir y ayudar a la mujer víctima de violencia de género en su atención integral para la mejora de la propia calidad de vida y el bienestar.
- Crear un vínculo con la sociedad para mejorar su reinserción y participación en la misma.

Objetivos específicos

- Fomentar el autocuidado y desarrollo personal.
- Reestablecer la autoestima, el auto concepto y el sentimiento de amor propio.
- Impulsar el empoderamiento y la autonomía de las mujeres.
- Crear un vínculo de apoyo con la víctima.
- Adquirir y fomentar diferentes habilidades sociales.
- Mejorar el autocontrol de las emociones.
- Aprender técnicas de relajación.

8. Actividades

1ª SESIÓN - PRESENTACIÓN	
Objetivo: Realizar la presentación de las participantes. Crear un ambiente tranquilo donde se fomente la escucha activa, el respeto, la asertividad, el apoyo, la confianza y la comunicación.	
ACTIVIDADES	
1. "EL LÍO"	
DESARROLLO	Dinámica de presentación: Se colocarán todas en círculo e irán pasándose una por una un ovillo, de manera que la persona que lo tenga tendrá que

	<p>decir cómo se llama y qué quiere conseguir participando en el programa. Poco a poco se irán construyendo una red que tendrán que deshacer al final de la actividad realizando la acción inversa donde cada una tendrá que decir el nombre de la persona que se encuentre a su izquierda.</p>
MATERIALES	Ovillo.
DURACIÓN	15 minutos.
2. “LAS TARJETAS DE COLORES”	
DESARROLLO	<p>Dinámica de presentación: Se realizarán ocho tarjetas, una para cada una. En ellas se escribirán varias preguntas de presentación como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántos años tienes? - ¿Cuáles son tus aficiones? - ¿Dónde te gustaría viajar? - ¿Qué expectativas tienes con este programa? - ¿Tienes animales? - ¿Te gusta la música? <p>Una vez realizadas las tarjetas se plastificarán para que obtengan una mayor resistencia. A continuación las participantes se distribuirán por el aula e irán andando al ritmo de la música. Cuando paremos la música cada una tendrá que escoger a una persona y hacerle alguna de dichas preguntas y viceversa. Se dejará como mínimo un minuto para que puedan expresarse mejor entre ellas. Posteriormente se volverá a reproducir la música y repetirán el mismo proceso, haciéndolo al menos cinco veces. Al final nos sentaremos en círculo y expresarán que les ha parecido la actividad, además se pedirá que se presenten siguiendo el orden de las preguntas en el caso de que hubiera alguna voluntaria.</p>
MATERIALES	Tarjetas con preguntas, casete u ordenador, música.
DURACIÓN	30 minutos.
3. “PAREJOS”	
DESARROLLO	<p>Dinámica de presentación: Para esta actividad necesitaremos folios y bolígrafos que se van a repartir a cada una de las mujeres. A continuación tendrán que pensar en una persona del grupo con la que piensen que pueden tener algo en común, una vez pasados unos minutos escribirán en el papel el nombre y los motivos de su elección. Finalmente se pedirá que</p>

	salga alguien como voluntaria para explicar al resto de compañeras lo que ha escrito, así hasta que todas lo realicen.
MATERIALES	Folios, bolígrafos.
DURACIÓN	15 minutos.
4. “A CIEGAS”	
DESARROLLO	Dinámica de presentación: Para esta actividad se necesitará cualquier objeto que queramos. Se colocarán en dos filas, una enfrente de otra, haciendo una especie de pasillo. Una persona se quedará fuera y deberá de situarse en el extremo, con los ojos vendados tendrá que conseguir atravesar el pasillo realizado por las compañeras y coger el objeto, que anteriormente se situará al final de la recta. El resto de participantes irán dándole indicaciones y ayudándola para que pueda llegar hasta el final, repitiendo el proceso con cada una de ellas.
MATERIALES	Objeto, venda.
DURACIÓN	20 minutos.
5. “EL COFRE DEL AMOR PROPIO”	
DESARROLLO	Dinámica de autoestima: Esta actividad se realizará a lo largo de las diferentes sesiones y consiste en que cada una realice su propio cofre. En él irán depositando cada día en el que haya talleres un papel en el que tienen que poner algo positivo hacia ellas mismas, pueden ser cualidades, aspectos tanto físicos como de personalidad, metas a corto o a largo plazo, etc. En esta sesión se inicia el primer día y cuando llegemos al final de programa se compartirá lo que haya en él.
MATERIALES	Cajas de cartón, tijeras, pinturas, pegamento o cola, bolígrafos.
DURACIÓN	20 minutos.
6. “VALORAMOS”	
DESARROLLO	Dinámica de debate: Se explicarán los talleres que se van a realizar y lo que se va a trabajar en ellos para analizar entre todas si hay en él alguna carencia o aspecto que les gustaría trabajar más que otro.
MATERIALES	No requiere material.
DURACIÓN	15 minutos.

2ª SESIÓN – INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo: Aprender a gestionar, expresar e identificar las diferentes emociones. Seguir fomentando la confianza y el apoyo entre las compañeras.

ACTIVIDADES

1. “MIS EMOCIONES”

DESARROLLO	<p>En una pizarra colgaremos tarjetas que tengan nombres de emociones, por ejemplo: Alegría, respeto, enfado, impaciencia, felicidad, confianza, vergüenza, tristeza, pena, amor, comprensión, nervios, rabia, soledad, celos, seguridad, odio, resentimiento, etc., Las participantes deberán de responder individualmente a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De las emociones escritas en la pizarra, ¿cuáles has sentido alguna vez? - Clasifica las positivas y las negativas. - Escoge alguna de esas emociones y piensa cuándo, cómo y dónde las sentiste. <p>A continuación, responderán a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sientes ahora? <p>Después se harán grupos de cuatro o cinco personas para comentar dicho ejercicio. Finalmente, en una tabla y durante quince días irán apuntando qué emociones sienten cada día y en qué momento y qué les ha hecho sentir (ver tabla en anexo 1).</p>
MATERIALES	Tabla, tarjetas, papel, bolígrafos.
DURACIÓN	40 minutos.
2. “ME SIENTA BIEN”	
DESARROLLO	<p>Para esta actividad tendrán que buscar de manera individual palabras, olores, paisajes o sonidos que les hagan sentir bien. Para ello van a completar una tabla (ver anexo 2), donde escribirán palabras que utilicen para animarse a sí mismos, una canción que les relaje o que les animen, un paisaje que les transmita tranquilidad y un olor que les haga sentir bien.</p> <p>A continuación, en grupos de cuatro escogerán una canción y sustituirán la letra por mensajes positivos. Escribirán al menos un párrafo y después entre todas escogeremos una canción para colgarla en la pared de la sala.</p>
MATERIALES	Papel, bolígrafos.
DURACIÓN	40 minutos.

3. “A TRAVÉS DEL ARTE”	
DESARROLLO	De manera individual cada una representará diferentes emociones artísticamente es decir, expresar dibujando qué siente y entiende cada persona según la emoción que se escoja, teniendo todas las mismas ya que, cada una siente las emociones de una forma distinta y las asocian a un color y figura diferentes. Al finalizar entre todas se pondrá en común lo que ha dibujado cada una y se explicará el por qué.
MATERIALES	Papel, pinturas, lápices.
DURACIÓN	25 minutos.
4. “PERSPECTIVA”	
DESARROLLO	Para el desarrollo de esta actividad se les pedirá que escojan un ámbito concreto de su entorno, ya sea amigos, familia, ocio, etc. Cuando cada persona tenga el ámbito escogido tendrá que pensar en los recuerdos que le trae y las emociones que le provocan. Finalmente las escribirán en un papel, así como un adjetivo que describa que imagen tienen de ella misma las personas en las que ha pensado. Si alguien quiere puede compartir sus sensaciones al final de la actividad.
MATERIALES	Folios y bolígrafos.
DURACIÓN	40 minutos.
5. “EL COFRE DEL AMOR PROPIO”	
DESARROLLO	Dinámica de autoestima: Irán depositando en su cofre un papel en el que tienen que poner algo positivo hacia ellas mismas, pueden ser cualidades, aspectos tanto físicos como de personalidad, metas a corto o a largo plazo, etc. Cuando lleguemos al final de programa se compartirá lo que haya en él.
MATERIALES	Cofre, bolígrafos, papel.
DURACIÓN	5 minutos.

3ª SESIÓN – AUTOESTIMA
Objetivo: Ayudar a las usuarias a reconstruir su autoestima, así como que aprendan a quererse a sí mismas y consigan empoderarse. Recordarles las cualidades y virtudes que tienen.
ACTIVIDADES
1. “LA CARTA”

DESARROLLO	Dinámica de autoestima: Individualmente cada una va a escribir una carta a su yo del pasado. La carta puede estar dirigida a su “yo” de niña pequeña o a su “yo” de hace unos años. Podrán elegir libremente para que se sientan lo más cómodas posibles. Podrán contarles lo que ellas quieran; sus logros conseguidos, sus metas, etc. Se les dejará un tiempo de reflexión y para escribirla. Finalmente si alguien quiere puede compartir su carta con las demás.
MATERIALES	Folios y bolígrafos.
DURACIÓN	30 minutos.
2. “NOS PLANTEAMOS METAS”	
DESARROLLO	Para esta actividad se les pedirá que en un folio enumeren las diferentes capacidades y cualidades que tienen y las metas u objetivos que les gustaría conseguir a corto, medio o largo plazo.
MATERIALES	Folios y bolígrafos.
DURACIÓN	15 minutos.
3. “LA PARED DE LAS CUALIDADES”	
DESARROLLO	Con la ayuda de una cartulina grande y una cámara de fotos realizaremos esta actividad. Primero fotografiaremos a cada una de las usuarias (siempre y cuando ellas quieran), y una todas juntas. Imprimiremos las fotos y las pegaremos en la cartulina entre todas. A continuación debajo de cada foto se pondrán cualidades positivas de esa persona, tanto físicas como personales, aportando cada una su opinión. Cuando todas las fotos estén listas se colocará la cartulina en la pared. Esto nos acompañará hasta la finalización del programa, con esto se consigue que también se sientan parte del grupo.
MATERIALES	Cartulina, móvil o cámara de fotos, bolígrafos.
DURACIÓN	25 minutos.
4. “VISUALIZAMOS”	
DESARROLLO	Se visualizarán varios vídeos que tengan relación con la autoestima y el amor propio. A continuación se darán varias ideas. Al finalizar se hará un pequeño debate para que puedan expresar cómo se han sentido y qué piensan respecto a los vídeos visualizados. - https://www.youtube.com/watch?v=DdeTxufokLg

	- https://www.youtube.com/watch?v=ogGcaflJNUo
MATERIALES	Ordenador, cañón proyector.
DURACIÓN	30 minutos.
5. “EL COFRE DEL AMOR PROPIO”	
DESARROLLO	Dinámica de autoestima: Irán depositando en su cofre un papel en el que tienen que poner algo positivo hacia ellas mismas, pueden ser cualidades, aspectos tanto físicos como de personalidad, metas a corto o a largo plazo, etc. Cuando llegemos al final de programa se compartirá lo que haya en él.
MATERIALES	Cofre, Papel, Bolígrafos.
DURACIÓN	5 minutos.
5. “MIS AFICIONES”	
DESARROLLO	Se llevará a cabo una lluvia de ideas para recordar aficiones que nos gustaban y que por alguna razón hemos dejado de hacer. Después cada una en un folio escribirá qué hobbies tenían y cuáles les gustaría recuperar, para hacerlas conscientes de que pueden volver a realizarlos.
MATERIALES	Folios y bolígrafos.
DURACIÓN	15 minutos.

4ª SESIÓN – HABILIDADES SOCIALES	
Objetivo: Fomentar el respeto y la empatía así como aprender recursos para fomentar habilidades de comunicación a través de la asertividad y escucha activa.	
ACTIVIDADES	
1. “MI ACTITUD”	
DESARROLLO	Dinámica de asertividad: Para esta actividad primero se explicarán las actitudes que podemos adoptar en distintas situaciones con las que nos podemos encontrar en nuestro día a día. Estas pueden ser pasiva, agresiva y asertiva. Una vez explicadas se expondrán las diferentes situaciones y con un folio cada una tendrá que elegir qué actitud tomaría y qué haría. Al final de la actividad se realizará un debate entre todas para comentar dichas situaciones.
MATERIALES	Folios, bolígrafos.

DURACIÓN	20 minutos.
2. “ROLE-PLAYING”	
DESARROLLO	<p>Dinámica de role-playing: Esta actividad se llevará a cabo para resolver ciertos conflictos que puedan surgir. Para ello el/la educador/a explicará una situación y le asignará a cada una el role que debe de adoptar para el role-playing. Por ejemplo: un conflicto en una comunidad de vecinos.</p> <p>Dos de las usuarias tendrán el papel de observadoras para que puedan estar atentas a los movimientos y actitudes adoptadas de las compañeras.</p> <p>Cuando se realice este role-playing se turnarán los papeles para que las personas que han estado de observadoras también puedan participar.</p>
MATERIALES	No se requiere material.
DURACIÓN	40 minutos.
3. “ASERTIVIDAD”	
DESARROLLO	<p>Esta actividad será una dinámica que se realizará de manera individual, en la que primero se explicará qué es la asertividad y después se expondrán varias situaciones y ellas tendrán que actuar de una manera asertiva. Al final de la actividad se comentarán las actuaciones de las compañeras y se elegirá cuál sería la mejor forma de actuar. Un ejemplo de pregunta podría ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vas a un restaurante a cenar, y cuando el camarero te trae la bebida el vaso está sucio o roto. ¿Cómo actuarías de una manera asertiva?
MATERIALES	No se requiere material.
DURACIÓN	20 minutos.
4. “EL COFRE DEL AMOR PROPIO”	
DESARROLLO	<p>Dinámica de autoestima: Irán depositando en su cofre un papel en el que tienen que poner algo positivo hacia ellas mismas, pueden ser cualidades, aspectos tanto físicos como de personalidad, metas a corto o a largo plazo, etc. En esta sesión cada una también depositará algo positivo en el cofre de la compañera que quiera. Cuando llegemos al final de programa se compartirá lo que haya en él.</p>
MATERIALES	Cofre, bolígrafos y papel.
DURACIÓN	5 minutos.

5ª SESIÓN –RELAJACIÓN Y DESPEDIDA

Objetivo: Aprender técnicas de relajación que ayuden en su vida cotidiana y puedan utilizarlos cuando los necesiten.

Despedirnos.

ACTIVIDADES

1. “NOS RELAJAMOS”

DESARROLLO	<p>Para realizar esta actividad primero debemos de tomar consciencia de nuestro cuerpo, para ello nos sentaremos en círculo y nos daremos las manos, pondremos música relajante y cerraremos los ojos. Inspiramos y expiramos, intentando centrarnos en el aquí y ahora, sintiendo nuestro cuerpo y conectando con él. Pasados cinco minutos pediremos que piensen en un entorno natural que les guste y que imaginen estar allí, que sientan cada uno de los detalles; el viento sobre su pelo, el cantar de los pájaros, el tacto de las hojas, los pequeños rayos de sol, etc.</p> <p>Poco a poco y pasados unos minutos iremos alejándonos de ese lugar, para volver a centrarnos en nuestra respiración. Cuando creamos conveniente daremos por finalizada la actividad.</p>
-------------------	---

MATERIALES	Música, ordenador o casete.
-------------------	-----------------------------

DURACIÓN	20 minutos.
-----------------	-------------

2. “MUNDO INTERIOR”

DESARROLLO	<p>Nos tumbamos y apagamos la luz. Ponemos música relajante y cerramos los ojos. El dinamizador irá explicando poco a poco la actividad y dando indicaciones, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centramos nuestro pensamiento en el brazo derecho, lo sentimos, bajamos poco a poco y comenzamos a sentir los dedos, moviendo uno por uno. Cuando nos vengan pensamientos externos los identificamos y los dejamos ir, para volver a centrar nuestra respiración. <p>Después de varias indicaciones, damos por finalizada la actividad.</p>
-------------------	---

MATERIALES	Esterillas, casete u ordenador, música.
-------------------	---

DURACIÓN	20 minutos.
-----------------	-------------

3. “CÓMO ME SIENTO”

DESARROLLO	Antes de terminar el taller realizaremos esta actividad que consiste en decir cómo te vas del programa, cómo te has sentido en él y si piensas que ha cambiado algo en el transcurso de todos los talleres.
MATERIALES	No requiere material.
DURACIÓN	15 minutos.
4. “EL COFRE DEL AMOR PROPIO”	
DESARROLLO	Dinámica de autoestima: Irán depositando en su cofre un papel en el que tienen que poner algo positivo hacia ellas mismas, pueden ser cualidades, aspectos tanto físicos como de personalidad, metas a corto o a largo plazo, etc. En esta sesión cada una también depositará algo positivo en el cofre de la compañera que quiera. Al ser la última sesión se abrirán los cofres y se compartirá el contenido entre todas.
MATERIALES	Cofre, bolígrafos, folios.
DURACIÓN	15 minutos.
5. “CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN”	
DESARROLLO	Les pasaremos el cuestionario de evaluación y valoración del programa.
MATERIALES	Cuestionarios, bolígrafos.
DURACIÓN	5 minutos.
6. “DESPEDIDA”	
DESARROLLO	Para despedirnos organizaremos una merienda u comida todas juntas, bien comprando comida entre todas o bien llevando cada una algún alimento. Compartimos entre todas el último día juntas, recordando todo lo vivido y escuchando un poco de música.
MATERIALES	Música, ordenador o casete, comida.
DURACIÓN	40 minutos.

9. Recursos

9.1 Recursos humanos

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención es necesario requerir de un equipo multidisciplinar, formado por:

- Un/a psicólogo/a.
- Un/a educador/a social, pudiendo participar hasta dos educadores/as sociales.
- Un trabajador/a social.

9.2 Recursos materiales

Material no fungible:

- Mobiliario disponible en la sala (mesas, sillas).
- Material audiovisual (cañón proyector ordenador, casete).
- Esterillas.
- Móvil o cámara de fotos.

Material fungible:

Cuestionarios, tablas, tarjetas, bolígrafos, folios, cartulina, pintura, lápices, venda, ovillo, cajas de cartón, tijeras, pinturas, pegamento o cola, bolígrafos.

10. Temporalización

Cada sesión del programa tiene una duración de dos horas, por lo que se requerirán de dos días para la realización de cada una de las sesiones, por lo que una sesión tendrá una duración de dos semanas, llevándolas a cabo cada miércoles de la semana, para que las usuarias no se aburran ni se desanimen.

Al ser una propuesta de intervención se pueden modificar los meses, es decir, no es necesario realizar el programa en los meses de enero, febrero y marzo.

SESIONES	ENERO				FEBRERO				MARZO			
	Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1												
Sesión 2												
Sesión 3												
Sesión 4												
Sesión 5												

Sesión 1	<p>1ª actividad: “El lío”.</p> <p>2ª actividad: “Tarjetas de colores”.</p> <p>3ª actividad: “Parejos”.</p> <p>4ª actividad: “A ciegas”.</p> <p>5ª actividad: “El cofre del amor propio”.</p> <p>6ª actividad: “Valoramos”</p>
Sesión 2	<p>1ª actividad: “Mis emociones”.</p> <p>2ª actividad: “Me siento bien”.</p> <p>3ª actividad: “A través del arte”.</p> <p>4ª actividad: “Perspectiva”.</p> <p>5ª actividad: “El cofre del amor propio”.</p>
Sesión 3	<p>1ª actividad: “La carta”.</p> <p>2ª actividad: “Nos planteamos metas”.</p> <p>3ª actividad: “La pared de las cualidades”.</p> <p>4ª actividad: “Visualizamos”.</p> <p>5ª actividad: “El cofre del amor propio”.</p> <p>6ª actividad: “Mis aficiones”.</p>
Sesión 4	<p>1ª actividad: “Mi actitud”.</p> <p>2ª actividad: “Role - playing”.</p> <p>3ª actividad: “Asertividad”.</p> <p>4ª actividad: “El cofre del amor propio”.</p>
Sesión 5	<p>1ª actividad: “Nos relajamos”.</p> <p>2ª actividad: “Mundo interior”.</p> <p>3ª actividad: “Cómo me siento”.</p> <p>4ª actividad: “El cofre del amor propio”.</p> <p>5ª actividad: “Cuestionario de satisfacción”</p> <p>6ª actividad: “Despedida”.</p>

11. Evaluación

La evaluación del programa tiene el objetivo de mejorar el mismo, así como comprobar si se han conseguido las metas propuestas anteriormente. Para ello se va a realizar una evaluación continua.

La evaluación continua se llevará a cabo a través de la utilización de un cuaderno de campo, una herramienta que nos servirá para escribir las anotaciones que consideremos necesarias. En él se evaluará mediante la observación directa indicadores como el desarrollo de cada sesión, el comportamiento de las participantes, sus habilidades sociales y/o destrezas e incluso su manera de expresarse. Esto último podremos observarlo al final de cada sesión, donde se abrirá un espacio de reflexión por si alguna quiere compartir con el resto alguna conclusión.

Además de esto, también se tendrá en cuenta el nivel de asistencia de cada una, así como el grado de satisfacción del programa. Para esto último se les pasará un cuestionario individual al finalizar la última sesión del proyecto, en él se tendrán en cuenta los siguientes factores:

- Nivel de satisfacción.
- Expectativas cumplidas con el programa.
- Sensación de la mejora de la autoestima y de la capacidad de crear relaciones sociales.
- Desarrollo de las habilidades sociales.
- Grado de comodidad en las sesiones.

Para la evaluación de todos los indicadores mencionados se necesitará:

- Diario de campo.
- Cuestionario final (ver anexo 3).
- Hoja de firmas (para saber la asistencia de cada usuaria).

Al finalizar, el equipo multidisciplinar se reunirá para reflexionar sobre el grado de cumplimiento de objetivos, validez de las sesiones, así como acordar propuestas de mejora para implementar en el futuro.

12. Conclusiones

Una vez finalizado este trabajo, y después de la indagación e investigación de este tema, se puede comprobar que cuando se habla de violencia no tiene que ser necesariamente física, sino que hay numerosas formas más de ejercer violencia contra otra persona y todas y cada una de ellas puede dejar secuelas en la víctima, siendo de vital importancia ofrecerles a tiempo la asistencia integral que necesitan.

En este sentido, se puede ver como el sistema patriarcal sigue presente en nuestras vidas y es uno de los factores detonantes que más fomentan la desigualdad entre géneros y la violencia hacia las mujeres, teniendo como base la inferioridad de estas y la superioridad del sexo masculino. Aunque la concienciación de la población cada vez es mayor siguen existiendo casos de miles de mujeres maltratadas o asesinadas al año, siendo esto una realidad que podemos encontrar en todo el mundo.

Es triste reconocer la realidad y la sociedad en la que vivimos y darnos cuenta del machismo que nos rodea en el siglo XXI, sumándole a esto el escaso apoyo que existe por parte de las instituciones y de los partidos, que son incapaces de abolir dicho problema ya que no aplican medidas y leyes a la altura del mismo sino al contrario, debido a que sigue existiendo una mínima parte que le resta importancia a la violencia de género, dando esta visibilidad negativa en los medios de comunicación.

Como consecuencia de lo anteriormente mencionado, es necesaria la existencia del feminismo, un movimiento que nos ayuda tanto a hombres y mujeres a estar más unidos y a luchar contra la violencia, pudiendo entre todos/as darles voz a las mujeres que la viven o la han vivido, así como hacerles ver que no están solas.

Para poder erradicar esta problemática considero primordial que se verbalice y se visibilice más en los medios de comunicación todos los tipos de violencia. Asimismo, la solución se halla en una educación adecuada ya que, es desde edades tempranas cuando los niños comienzan a reproducir las acciones y los comportamientos machistas que ven a su alrededor. Es por ello que desde tan pequeños se les debe de ofrecer una educación basada en valores que promuevan la igualdad entre distintos géneros y que se les conciencie de la gravedad de la violencia de género y de los comportamientos que la promueven.

De esta forma, se vuelve esencial la presencia de la figura de los/as educadores/as sociales para frenar las diferentes problemáticas que se encuentran en la sociedad, ya que son profesionales capacitados para llevar a cabo la prevención y la intervención ante cualquier circunstancia.

No cabe duda que eliminar por completo la violencia de género tiene un largo camino y supone un esfuerzo por parte de todos, aun así, solo está en nuestra mano el querer realizar una transformación social.

13. Referencias bibliográficas

- Amurrio, M., Larrinaga, A., Usategui, E. y Del Valle, A. (s.f). Los estereotipos de género en los/las jóvenes y adolescentes.
- Angel, A. (2018). *Ámate a ti mismo (a) primero antes de amar a alguien más*. [Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=ogGcaflJNUo>
- Bas, E., y Pérez, M. V. (2016). La formación y la intervención de los/as educadores sociales en cuestiones de género. *Revista Educación Social y Género*. 65, p. 95-112.
- Blanco, M. (2014). Implicaciones del Uso de las Redes Sociales en el Aumento de la Violencia de Género en Adolescentes. *Comunicación y Medios*. (30), p. 124-141.
- Cagigas, A. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*. (5), p. 307-315.
- Campero, L. (1996). Educación y salud de la mujer. Reflexiones desde una perspectiva de género. *Salud Pública de México*. 38 (3), p. 217-222.
- Caudillo, L., Hernández, M.T. y Flores, M.L. (2017). Análisis de los determinantes sociales de la violencia de género. *Ra Ximhai*. 13 (2), p. 87-96.
- Cerro, M. y Vives, M. (2019). Prevalencia de los mitos del amor romántico en jóvenes. *Revista de Ciencias Sociales*. 14 (2), p. 343-371.
- Colque, J.L. (2020). Consecuencias psicológicas en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Educa UMCH*. 1 (15), p. 5-22.
- Cuevas, S., Blanco, J., Juárez, C., Palma, O. y Valdez-Santiago, R. (2006). Violencia y embarazo en usuarias del sector salud en estados de alta marginación en México. *Salud Pública de México*. 28 (2), p. 239-249.
- Delgado, C., Iraegui, A., Marquina, L., Martín, M.F., Palacios, B., Plaza, J.F.,...Sánchez, M.C. (2007). Patrones de masculinidad y feminidad asociados al ciclo de la violencia de género. *Revista de Investigación Educativa*. 25 (1), p. 187-217.
- Escrig, M. T. (2014). *La transversalidad del sistema patriarcal desde la perspectiva de Victoria Sau Sánchez*. (Trabajo fin de grado). Universidad Jaume I, Castellón de la Plana.

Ferrer, B. y Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*. 17 (1), p. 105-122.

Flores, V. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *Revista de estudios de género*. 6 (50).

Fundación Mujeres (s.f.). *La violencia de las mujeres como problema social. Análisis de las consecuencias y de los factores de riesgo*. Recuperado de http://www.berdingune.euskadi.eus/u89-congizon/es/contenidos/informacion/material/es_gizonduz/adjuntos/laviolenciahacialas mujerescomoproblemasocial.pdf

González, B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Comunicar*. (12), p. 79-88.

González, F. y Mora, B. (2014). Características de la violencia de género en la Universidad de Valencia. *Escritos de Psicología*. 7 (2), p. 36-43.

Guillén, M. (2015). *Mujeres y Hombres y Violencia. Una propuesta educativa para trabajar la violencia de género y la violencia contra la mujer con el grupo de jóvenes del Centro de Día Acollida*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Valencia, Valencia.

Hernández, C. (2012). Violencia de género: “Una cuestión de educación social”. *Revista de Educación Social*. (14). Recuperado de https://www.eduso.net/res/pdf/14/viol_res_14.pdf

Labra, P. (2014). *La salud mental de mujeres supervivientes de violencia de género: una realidad chilena*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Lafuente, E. (2015). *Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género: taller “Creciendo Juntas”*. (Trabajo final de Máster). Universidad Jaime I, Castellón de La Plana.

Lerner, G. (1986). *La creación del patriarcado*. Barcelona, España: Crítica S.A.

Ley 1/2004, 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. (2004). *Boletín Oficial de Estado*, 313, sec. I, 29 diciembre 2004, 42166 a 42197. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2004/12/28/1/dof/spa/pdf>

Ley 13/2007, 26 de noviembre, de medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género. (2007). *Boletín Oficial del Estado*, 247, sec. 1, 13 febrero 2008, 7773 a 7785. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2008/BOE-A-2008-2493-consolidado.pdf>

Londoño, A. M. (2015). *Vídeo que promueve el Amor propio – Amate*. [Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=DdeTxufokLg&t=125s>

López, S.B. (2015). La violencia simbólica en la construcción social del género. *Academo*. 2 (2).

Lorena, L. (2018). *Interiorización de los estereotipos de género en la sociedad argentina y el ideal de belleza en los mensajes publicitarios*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Mancillas, C. (1999). Reseña de "La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino" de Gilles Lipovetsky. *Economía, Sociedad y Territorio*. 2 (6), p. 331-339.

Martos, A. (2015). *Proyecto de Investigación sobre violencia de género en adolescentes*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Jaén, Jaén.

Melero, N. (2010). Reivindicar la igualdad de mujeres y hombres en la sociedad: una aproximación al concepto de género. *Barataria*. (11), p. 73-83.

Muñiz, M., Cuesta, P., Monreal, M. y Povedano, A. (2015). Violencia de pareja online y offline en la adolescencia: el rol de la soledad y del género. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*. (9), p. 85-97.

Peramato, T. (s.f.). Problemas competenciales. Relación de análoga afectividad. Menores víctimas ambientales o instrumentales. *VI Congreso del observatorio contra la violencia doméstica y de género*.

Rey, M. (2016). *Proyecto de intervención social con mujeres víctimas de violencia de género y sus hijos e hijas*. (Tesis de Máster). Universidad de Oviedo, Oviedo.

Roca, A. (2011). *Trabajo de Investigación sobre la violencia de género*. (Trabajo fin de Máster). Universidad Internacional de La Rioja, Logroño.

Rojas, R., Galleguillos, G., Miranda, P. y Valencia, J. (18 de marzo de 2013). Los hombres también sufren. Estudio cualitativo de la violencia de la mujer hacia el hombre en el contexto de pareja. *Vanguardia Psicológica*. 3 (2), p. 150-159.

Sáez, B. (s.f.). *Proyecto de Intervención para la Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Granada, Granada.

14. Anexos

ANEXO 1 – ACTIVIDAD “MIS EMOCIONES”

DÍAS	SITUACIÓN /FECHA	PENSAMIENTO /PREOCUPACIÓN	SENTIMIENTOS /EMOCIONES (intensidad del 0 al 10)	CONDUCTA (qué actitud tengo, cómo reacciono)	CONSECUENCIAS DE MI ACCIÓN
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

ANEXO 2 ACTIVIDAD “ME SIENTA BIEN”

PAISAJE (que me transmite tranquilidad)	CANCIÓN (que me alegra)
PALABRAS (para animarme)	OLOR (que me hace sentir bien)

ANEXO 3 – CUESTIONARIO FINAL

A continuación se plantearán una serie de cuestiones, elija una puntuación del 1 al 5 que mejor le describa siguiendo la siguiente escala:

1. Muy en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. De acuerdo.
4. Muy de acuerdo.

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN				
VALORACIÓN	1	2	3	4
Estoy satisfecha con el programa.				
Ha cumplido mis expectativas.				
No siento que mi autoestima haya aumentado.				
Pienso que he aprendido algo en cada uno de los talleres.				
Considero que sigo sin poder crear relaciones sociales sanas.				
Me he sentido cómoda en el programa y apoyada por parte de las compañeras				
Me he sentido apoyada por parte de los profesionales del equipo				
No he aprendido a controlar más mis emociones ni a identificarlas				
Volvería a participar en este programa				
LO QUE MÁS ME HA GUSTADO HA SIDO...				
HE APRENDIDO A...				
¿QUÉ CAMBIARÍAS?				